Rok XVIII. Kwiecień 1898. Nr. 4.

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

*Cena prenumeracyjna:*
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

*Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:*
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

**Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 20. w miesiącu.**

## Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi zwołuje niniejszem

**VI. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW**

polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

należących do Związku,

mający się odbyć w **Rzeszowie**, w dniach **29. i 30. maja 1898.**

*Przedmioty obrad* stosownie do §. 19. statutu *będą ogłoszone na miesiąc przed Zjazdem.*

**Uwaga.** Według §. 7. lit. b. statutu, *każde* Towarzystwo związkowe *ma obowiązek wysłania* na Zjazd *jednego delegata*, Towarzystwa zaś liczące *nad 100* członków w chwili wyboru delegata *mają prawo* wysłania *na każdych następnych 100 członków* **(w pełnej liczbie)** po jednym delegacie.

Według §. 18 statutu *każdy delegat* ma być *zaopatrzony* przez Wydział swojego Towarzystwa *w pisemne umocowanie.*

Według §. 8. ust. 3. regulaminu obrad Zjazdu delegatów, *wnioski samoistne* ażeby mogły być wzięte pod obrady *winne być zgłoszone* do Wydziału Związku przynajmniej *na miesiąc przed Zjazdem.* Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu lub w ogóle ustroju Związku, gdyż takie wnioski należało wnieść do Wydziału Związku przynajmniej do końca lutego.

Czołem!

We Lwowie, dnia 26. marca 1898.

**Fiszer,** sekretarz. **Romanowicz,** prezes.

## Dwa znaki zapytania.

Dla kwestyi, którą jestem zmuszony poruszyć, nie mam innego właściwego napisu, jak powyższy.

Znajdujemy się mianowicie w takiem położeniu, że każdy, kto szczerze myśli o sokolstwie i wierząc, że ono ma spełnić jeszcze wiele, bardzo wiele w przyszłości odległej i dalekiej, odpędza od siebie myśl natrętną, że to sokolstwo może z własnej winy należeć do — przeszłości, że każdy, powtarzam, musi sobie zadać pytanie: co dalej?

Dam pokój dotychczasowym porównaniom ze sokolstwem czeskiem; mamy bliższe — wielkopolskie, które ruchliwością i konsekwencyą w postępowaniu zaczyna nas wyprzedzać. Urządza co roku wcześnie przygotowane zloty okręgowe i nie zraża się ani wydatkami, ani pracą, ani, co ważniejsze, wyrafinowanemi szykanami policyi i zaciekłego hakatyzmu. I wzrasta, krzepi się, konsoliduje... A u nas, niewiem, czy kwietyzm, czy brak zaufania we własne siły, czy wreszcie letarg na całej linii, dość, że w tym roku słychać tylko o zlocie okręgu lwowskiego w Stryju, a zloty innych okręgów podobne do owego strzału, który zapowiadano i przygotowywano z wielkim hałasem i z całym aparatem konkursów, narad i uchwał, a który spalił na panewce...

I co jest powodem tego? Koszta? Ależ one powinne być jak najmniejsze i ograniczać się wyłącznie do wydatków, których wymaga sam zlot, jako taki, nie obejmywać zaś wcale ugoszczeń i parad, od których czas nareszcie odwyknąć! Niewygody? Ależ właśnie sokolstwo powinno nie zrażać się małemi niewygodami, o których zresztą nie można nawet mówić wobec stosunkowo niewielkiej rozległości okręgów i wobec tego, że gdy zlot nie rozłoży się na dwa dni, lecz odbędzie się w jednym, łatwo jest wygodnisiom wyspać się przed zlotem i po zlocie u siebie na własnych materacach. Praca? Ha! to trudno; bez niej nic się nie stworzy i jeżeliby miało przyjść do tego, że będziemy uchylać się od każdej pracy, bez której nie ma ani służby sokolej, ani sokolstwa, to na co właściwie zdało się to wszystko, cośmy już spełnili pracując szczerze, chętnie i nie bez zapału?

Ale nie chcę rozpaczać. Przyszło, po prostu, coś takiego na sokolstwo, że ono chce sobie wypocząć, choć Bogiem a prawdą wypoczywa dość często i długo. Ale jest nadzieja, że wypocząwszy, weźmie się znowu do pracy...

Ważniejszym jest drugi znak zapytania, opierający się na tem, co jest — jak niedawno już w jednym z artykułów wykazałem — nawet i w sokolstwie rzeczą nie do pogardzenia, na monecie. Otóż zapytuję te wszystkie, niestety zbyt liczne towarzystwa sokole, które zalegają z wkładkami związkowemi i uchylają się od ich zapłaty pod rozmaitymi pozorami, jak one wyobrażają sobie przyszłość, ba nawet istnienie związku sokolego, względnie spełnienie jego zadań bez tych wkładek, których płacić nie chcą?

Zapytuję dalej, czy Wydziały Towarzystw związkowych biorą na siebie odpowiedzialność za to, jeżeli pewnego pięknego poranku powie im Związek: nie podtrzymywałyście mnie, odmawiałyście zasiłku, do którego zapłaty zobowiązali się wasi delegaci na Zjazdach, byłyście głuche na upomnienia, prośby i groźby; otóż przestaję istnieć, pomimo bolu i wstydu, wobec społeczeństwa, które nie może nie rzucić kamieniem

potępienia na sokolstwo, jeżeliby dało zginąć najpiękniejszej swej instytucyi, stworzonej zapałem, pracą i ofiarami, a zabitej obojętnością, zaściankowością i krótkowidztwem tych samych, którzy ją stworzyli.

Szanowne Wydziały Towarzystw sokolich, bierzecie na siebie tę odpowiedzialność?

*Dr. X. F.*

# Ćwiczenie serca i krążenia krwi.

*Za zezwoleniem autora*

**Dra med. F. A. Schmidta**

przełożył z niemieckiego *Dr. med. Teofil Tyszecki.*

(Ciąg dalszy).

Utrudnienie pracy serca u osób otyłych. Musimy wspomnieć jeszcze o dość częstym stanie, który wywiera szczególny wpływ na krążenie krwi i pracę serca, mianowicie o otyłości. Zachodzi tu cały szereg przeszkód dla wydatnej pracy serca. W pierwszym rzędzie są to masy tłuszczu skórnego, który otacza żyły i uciska je. Te przeszkody można pokonać tylko silniejszem ciśnieniem krwi, tj. silniejszą pracą serca. Dalej, szczególnie w kresce jelitowej, nagromadzone są duże masy tłuszczu, które podnosząc przeponę do góry, utrudniają pracę tego najważniejszego mięśnia oddechowego. Następstwem tego jest, że czynność płuc już przy miernych natężeniach niedomaga i nastaje bezdech. Wreszcie i mięsień sercowy sam jest naokoło pokryty tłuszczem, ba nawet przy wielkiej skłonności do otyłości wzrasta tkanka tłuszczowa pomiędzy wiązki mięśnia sercowego tak, że praca serca w wysokim stopniu jest utrudniona.

Wszystko to razem utrudnia u otyłego używanie ćwiczeń fizycznych, gdyż przy miernem już wysiłku występuje łatwo bezdech i znużenie serca. A jednak właśnie u otyłego zwiększona wymiana materyi zapomocą ćwiczeń cielesnych podwójnie jest potrzebną!

Wpływ rozmaitych ćwiczeń cielesnych na serce i krążenie. Zbierzmy obecnie, cośmy poprzednio wyłuszczyli, aby poznać, jaki wpływ wywierają ćwiczenia gimnastyczne na serce i krążenie.

Co się tyczy najpierw ćwiczeń rzędowych, czyli ćwiczeń uwagi, to nie przypisujemy im chyba wielkiego wpływu na czynności serca, — a nawet zupełnie żadnego, jeżeli wykonywa się je w zwyczajnym chodzie o kroku skróconym. Przeciwnie, występuje wtedy utrudnienie obiegu krwi w dolnej połowie ciała.

Przechodzimy teraz do ćwiczeń wolnych. Przy naszych ćwiczeniach wolnych występują przeważnie mniejsze grupy mięśniowe, które wprawia się w ruch silniejszy. Skutkiem tego zachodzą tu podniety krążenia spowodowane silniejszym ruchem mięśniowym w ten sposób, że do mięśnia pracującego dopływa więcej krwi, zaś obieg krwi żylnej mechanicznie bywa pobudzany; zresztą zapotrzebowanie zwiększonego dowozu tlenu do mięśni pracujących — które to zapotrzebowanie przy zupełnie łatwych ćwiczeniach wolnych z prawidłowej nadwyżki tlenu zawartego we krwi musi być pokryte — wymaga również zwiększonej pracy serca.

Nie potrzeba atoli skutków tych nigdy przeceniać. Zapewne można ćwiczenia wolne i tak wykonywać, że „atakują“ i silnie męczą, ale atakują się niemi i męczą tylko małe obszary mięśni, nie ma zaś nigdy mowy o silnem pobudzeniu wielkich wegetatywnych czynności serca, krążenia, płuc a wreszcie wymiany materyi. Chłopczyk, którego rodzice mieszkają na trzeciem lub czwartem piętrze, wykonyw z pewnością, dostając się kilka razy na dzień p schodach do domu, daleko większe i rozleglejsze ćw czenie serca, aniżeli przy ćwiczeniach rzędowy i wolnych, które odbywa gimnastykując w szkol Inaczej przedstawia się rzecz u ludzi z zaburzenia krążenia, u osób otyłych, u których pobudzenie czy ności serca tylko z pewną ostrożnością odbywać s może. U nich pewne przepisane ćwiczenia woln w okolicznościach korzystnych mogą być właśn bardzo zbawienne.

Co się tyczy ćwiczeń siłowych z użycie wielkich ciężarów, ciążek i t. p., jakoteż zapasów to już wy. ej opisaliśmy obszerniej wpływ, który w wiera „wysiłek“ na krążenie i serce. Wśród wsze kich okoliczności oznacza wysiłek chwilowe zaburz nie krążenia i zmniejszenie odżywiającego dowo krwi do mięśnia sercowego; według siły i trwan wysiłku także przejściowe przeciążenie i rozszerzen słabszego serca prawego. W razie częstszego p wtarzania się tego stanu może nastąpić trwałe uszk dzenie serca i zmniejszenie odżywiającego dowo krwi do mięśnia sercowego. W żadnym wypadku n są ćwiczenia siłowe, połączone z wysiłkiem, dla ser korzystne.

To samo można powiedzieć o natężających ćw czeniach na przyrządach, mianowicie na drążk poręczach, kółkach i drabinie. Tu wypa nam szczególnie zaznaczyć, że przedewszystkiem każ nowicyusz i niezgrabny skłonny jest wykonyw każde ćwiczenie na przyrządach z wysiłkiem. Źle b wiem oceniając stopień siły, której ma użyć przy ćw czeniu na przyrządach, używa raczej, aby być całkie pewnym, nadmiaru siły i wysiłku. Przeciwni wprawny i pewny gimnastyk wykonuje ćwiczeni stosując minimum potrzebnego stopnia siły; wyk nuje ćwiczenia „lekko“ i nie jest sztywny jak poprz dzający. A „sztywnością“ nie nazywamy nic inneg jak kurczowo wytężone ściąganie mięśni utrzymu cych, jako nadmiar „statycznej kontrakcyi“.

Stanowczo za daleko poszedł Dr. Nebel w swoi „przyczynkach do mechanicznego leczenia“, p wiadając:

„Serce, zawsze zbyt silnie atakowane przez f sowne ćwiczenia cielesne, jednostronne dawanie pier szeństwa ćwiczeniom ramion — i zmuszane do wielk pracy, przerasta, ażeby mogło podołać na dłuż czas zwiększonym wymaganiom“.

Sądzę, że w powyższych wywodach dokładn określiłem możliwe niebezpieczeństwo i sprowadził je do rzeczywistej miary.

Inaczej, jak z ćwiczeniami na przyrządach w p porze i zwieszeniu, przedstawia się rzecz ze sk kiem w wyż i w dal, jakoteż ze skokiem m szanym na koźle i koniu. I tu ma miejsce prz ściowe silne podwyższenie pracy serca — gdyż r ciężaru ciała ponad pewną wysokość lub dalek jest pod wszelkimi względami wielkiem ale też prz najsilniejszą masę mięśni ciała, przez mięśnie n wykonanem ćwiczeniem siłowem. Tylko, że pr tem nie występuje żadne zaburzenie obiegu kr podobne do owego, które ma miejsce przy ak wysiłku. To podwyższenie pracy serca jest chwilo i opada po skończeniu ćwiczenia powoli napowrót normalnego stanu.

Te ćwiczenia stanowią przejście do ćwicz szybkościowych, przy których taki sam ru wielkich mas mięśniowych powtarza się zawsze r micznie. Zaliczamy tu marsz, wstępywanie po góra pływanie, wiosłowanie, jazdę na kole, także sk przez wywijadło (krótkie) i t. d. Przy tego rodz

ruchach nietylko praca serca wzmaga się wielokrotnie, lecz także czynność oddechania, a to o tyle więcej, im wydatniejszy ruch się wykonywa. Przy tych zatem ćwiczeniach, siły pomocnicze krążenia, oddechanie i ruch, oddziałują na krążenie nieprzerwanie zgodnie z czynnością serca, które jest narządem pracującym bez przerwy rytmicznie. Dlatego prawdziwe ćwiczenie jego nie może polegać na nagłem, przemijającem obciążaniu i przeciążaniu jego pracy siłowej, lecz musi polegać na dłużej trwającem podwyższaniu jego czynności, a to w warunkach, które nie tylko nie stoją na przeszkodzie potrzebnemu dowozowi tlenu do narządów pracujących, lecz owszem w pełnej mierze, odpowiednio do potrzeby dowóz ten ułatwiają. Przedewszystkiem sprawiają to ćwiczenia szybkościowe, mianowicie zaś wtedy, jeżeli szybkość ich jest tak dalece ograniczoną, że na pewien przeciąg czasu równowaga pomiędzy zwiększoną czynnością mięśni a wzmożoną czynnością oddechania i serca może być ściśle utrzymaną. Wykazał to Oertel w klasyczny sposób w swojem znanem dziele, co do jednego z tych ćwiczeń, co do wspinania się po górach.

Zdolność do trwałych wyników w ruchach, która w pierwszym rzędzie polega na zdolności do pracy płuc i serca, może być, jak wiadomo, przez wprawę w wysokim stopniu spotęgowaną. Tę wprawę nabywa się tym sposobem, że ruch szybkościowy doprowadza się ściśle najwyżej do granicy ścisłości wykonania, a przerywa się lub też zmniejsza w zakresie szybkości, skoro doprowadzi się do tej granicy, a grozi bezdech i znużenie serca. Nadejście tej chwili odczuwa ćwiczący się instynktwnie. Wtedy, jeżeli nie ćwiczy się na rozkaz, lub jeżeli go szczególne natężenie woli — np. ażeby w zawodach dotrzymać kroku innym zwycięzcom — nie pobudzi do ostatecznego wysiłku, sam z własnej woli zaprzestanie ruchu lub też go umiarkuje. Jak dla ćwiczenia płuc, tak dla ćwiczenia serca obowiązuje zasada, że dla młodzieży najbardziej umiarkowaną formą uprawiania ćwiczeń szybkościowych w sposób najkorzystniejszy przedstawia się zabawa ruchowa.

Zwiększenie ruchu szybkościowego w tym celu, ażeby pewną oznaczoną przestrzeń przebyć w możliwie najkrótszym czasie — bieg w zawody, wiosłowanie w zawody, wyścigi na kole, branie góry i t. d, doprowadza zawsze aż do lub po za granicę zdolności pracy płuc i serca, a ostatecznie następuje zaburzenie czynności krążenia przez przepełnienie płuc krwią. Wyrównanie tego zaburzenia nie przypada atoli w udziale — jak przy zaburzeniu krążenia przez stan wysiłku, prawemu sercu, lecz silnemu lewemu sercu, a zatem odbywa się daleko łatwiej i nadaje się daleko mniej do wywołania jakiegobądź trwałego uszkodzenia przy ciągłem powtarzaniu.

Tylko tam, gdzie serce jest już naruszone, mięsień sercowy wskutek poprzednich chorób osłabiony, lub też w swoich tkankach okazuje mniej lub więcej doniosłe stany zwyrodnienia, taka forma ćwiczeń szybkościowych, bieg w zawody, wiosłowanie w zawody i t. d., przedstawia się sama przez się jako niewłaściwa. Naturalnie, tak samo i tam, gdzie zachodzą stany chorobowe płuc, które przy przepełnieniu ich krwią każą się obawiać pęknięcia naczyń i krwiotoków płucnych. Wypowiadane często mniemanie, jakoby przez bardzo szybki bieg mógł być spowodowany krwiotok, jest stanowczo nieuzasadnione. Istnieją wtedy zawsze — chociaż niekiedy bardzo małe i jeszcze nierozpoznane — ogniska chorobowe w tkance płuc, a przepełnienie ich krwią podczas biegu bywa tylko przyczyną usposabiającą do krwiotoku.

Tem wyczerpalibyśmy spostrzeżenia nad działaniem najgłówniejszych rodzajów ćwiczeń na serce. Wpływ bowiem na serce, a raczej na krążenie, który osiąga się przez ruchy bierne, mianowicie za pomocą maszyn Zandera, przez mięsienie i t. d. należy do zakresu leczniczego.

Potrzeba ćwiczeń serca. Pozostaje w końcu jeszcze oznaczyć, o ile czynność serca przy ćwiczeniach cielesnych wymaga szczególnego uwzględnienia, jak wielką jest potrzeba ćwiczenia tej czynności. Musimy tu przedewszystkiem uwzględnić odnośne stosunki u młodzieży dorastającej. Możemy tu odróżnić prawa rozwoju u młodzieży przed i w czasie dojrzewania, przed i po 13 roku życia. Rozwój płuc i serca, który przed rozpoczynającem się dojrzewaniem wzrasta prawie równomiernie, staje się z rozpoczęciem rozwoju nadzwyczaj silnym i przewyższa rozrost wszystkich innych narządów.

Podajemy według Beneke'go (podstawy anatomiczne nieprawidłowości ustroju człowieka, Marburg 1878) kilka cyfr, wyjaśniających te stosunki:

*Przybliżona miara prawidłowa:*

| wieku | serca | płuc | średniej długości ciała |
|---|---|---|---|
| 6 | 78 - 84 *cbcm* | 525—625 *cbcm* | 103—105 *cm* |
| 7 | 86—94 „ | 600—700 „ | 112 „ |
| 13—14 | **120—140** „ | 900—1000 „ | 140—150 „ |
| ukończony rozwój (17—18) | **215—290** „ | 1400—1700 „ | 167—175 „ |

Badając powód, od którego zawisł nadzwyczajny wzrost serca podczas okresu rozwoju, znajdujemy go w stosunku, jaki zachodzi między wielkością serca a pojemnością systemu naczyniowego.

W pierwszych latach dziecięcych wielkość serca — według Beneke'go — ma się do pojemności tętnicy głównej jak 25 : 20, przed rozwojem dojrzałości, jak 140 : 50, po ukończeniu rozwoju jak 290 : 61, czyli podczas gdy wielkość serca w oznaczonym czasie wzrasta około 12 razy, wzrasta pojemność tętnic tylko 3 razy!

Stosunek wielkości serca do pojemności systemu naczyniowego jest miarodajny dla stopnia ciśnienia krwi.

Dlatego u dziecka przy stosunkowo małem sercu a wielkich naczyniach ciśnienie krwi jest małe: dlatego też i wymiana materyi między krwią a tkankami wielka. Wzrost i wymiana materyi mają u dziecka szczególne znaczenie.

Z rozpoczynającem się rozwojem, zmienia się coraz więcej stosunek między pojemnością naczyń krwionośnych a wielkością serca. Naczynia stają się stosunkowo daleko węższe, ciśnienie krwi wzmaga się, serce musi pracować z daleko większą siłą — i stosunkowo rosnąć i stawać się większem. I rzeczywiście, serce w latach rozwijania się staje się podwójnie większem. Z tego wypływa, że prawidłowy rozwój serca przed i wśród okresu rozwijania się nabiera największego znaczenia dla ogólnego rozwoju ciała, dla ogólnej miary wytwórczości cielesnej i siły odporności. (Dok. nast.).

## Korowody.

(Ciąg dalszy).

*Stopnie trudności.*

Stosownie do trudności wykonania, jaki przedstawiają pojedyncze elementa dzielimy korowody na 3 grupy:

Do I. grupy należą korowody utworzone z elementów, które samodzielność jednostki wykluczają a czynność

całą ograniczają do wiernego naśladowania ruchów prowadzącego.

Tu należą: korowody jedno- i więcej zastępowe o następujących elementach:

*a)* kierunki proste, krzywe i mieszane;
*b)* przeciw pochody (biegi);
*c)* wymijania;
*d)* łączenie zastępów w rzędy, rozdzielanie rzędów.

Do II. grupy należą korowody utworzone z elementów grupy pierwszej a prócz tego wchodzą:

*a)* przestępywania i węzły;
*b)* rozmnażanie i ściąganie zastępów.

Do III. grupy należą korowody połączone ze zmianą uszykowań zastępów.

Korowody tej grupy są najtrudniejsze i wymagają ćwiczeń przygotowawczych, względnie dobrego wyćwiczenia w mustrze, a mianowicie: w obrotach podczas pochodu, dostawieniach się i zachodzeniu rzędem.

*Układ korowodu.*

Zasady układania korowodu.

Na wstępie zaznaczyliśmy, że istotą korowodu jest rysunek, jaki na tle boiska przez ruch postępowy ćwiczących się powstaje.

To też tak, jak rysunkiem, tak i korowodem rządzą zasady: symetryi, proporcyi, rytmu, techniki i estetyki.

Każda pojedyncza linia (kierunek) siatki korowodowej i każda część tej linii są elementami, które przez zestawienie w korowód, przy zachowaniu praw powyższych, wywołują u widza — patrzącego z punktu, leżącego nad poziomem rysunku — wrażenie zadowolenia uczuć estetycznych.

Chociaż więc projektującym korowód pozostawioną być musi swoboda w twórczości, chociaż oryginalność i piękno korowodu zawisło od ich estetycznego zmysłu i fantazyi, pomimo to jednak kierować się muszą pewnemi prawidłami, które już to zasadom estetyki, już to techniki podlegają i które tu pokrótce omówimy.

Pierwszym i najgłówniejszym momentem tak, co do techniki, jak i estetyki korowodu jest zachowanie progresywności czyli należytego stopniowania elementów i obrazów od łatwych do trudniejszych, od pojedynczych do złożonych tak wogóle, jak i w szczegółach.

W tym celu nie tylko uszeregowanie pojedynczych elementów według stopnia trudności jest rzeczą wielkiej wagi, ale zarówno i zachowanie podziału całego korowodu na 3 części: *a)* rozwój, *b)* cel, *c)* zakończenie, które stanowić muszą harmonijną całość i odpowiadać wymogom techniki i estetyki, jest warunkiem niezbędnym.

Drugim momentem prawidłowego projektowania to wzgląd na należyte wypełnienie boiska t. j. wypełnienie danych kierunków. Zależy ono od stosunku liczby ćwiczących do długości sumarycznej linij, zajętych obrazem celowym i oblicza się rozmaicie, zazwyczaj jednak wedle miary: na 1 *m* długości — 1 ćwiczący.

Trzecim wkońcu warunkiem natury zupełnie estetycznej jest jednolitość i jednobarwność stroju.

Najważniejszą częścią rysunku korowodowego jest cel korowodu t. j. figura, która stanowić ma punkt kulminacyjny, chwilę najwyższego napięcia estetycznego względnie technicznego. Ponieważ moment ten w korowodzie jest najgłówniejszym przeto też figura celowa powinna być najpiękniejszą względnie najtrudniejszą.

Projektując zatem korowód, pierwszą rzeczą będzie ustanowienie obrazu celowego, następnie — stosownie do tej figury i innych w danej chwili okoliczności — urabia się rozwój (wstęp) i zakończenie.

Obraz celowy może być w danym korowodzie albo tylko jeden, albo może ich powstać więcej po sobie lub równocześnie.

Obrazy — powstające po sobie — powinny się kształtem różnić, powstające zaś równocześnie t. zn. utworzone przez więcej zastępów w różnych częściach boiska, w jednym i tym samym czasie, mogą być równe lub różne.

Obrazy celowe — choćby najdziwaczniejszego układu — nigdy nie stracą pewnej formy piękna, jeżeli zachowamy w nich symetryą lub proporcyą, wtedy bowiem osie symetryi i punkt środkowy boiska stanowią łącznik, które je w pewną całość spaja.

Obrazy celowe mogą być: przemijające stałe lub chwilowo stałe. Przy tworzeniu obrazów przemijających ruch postępowy, raz rozpoczęty trwa bez przerwy, aż do ukończenia korowodu; przy tworzeniu obrazów stałych lub chwilowo stałych, przerywamy w danej chwili ruch postępowy, a gdy chodzi tylko o chwilowe dobitniejsze zamarkowanie danej figury lub o lepsze jej uplastycznienie, zarządzamy stosowne łączenie łańcuchowe albo ruchy obrazowe, które znów zbyteczne są, gdy obraz trwać ma przez czas dłuższy, jako ustawienie do ćwiczeń wolnych, z przyborami, igrzysk, piramid lub jako podstawowe ustawienie do reju.

Jako figury celowe przyjmuje się wszelki taki geometryczny ornament (najczęściej prostolinijny), który z tła (boiska) ostro występuje.

Drugą ważną częścią korowodu jest rozwój czyli wstęp do figury celowej. Część ta służy do przeprowadzenia „założenia“.

Urabiając wstęp t. j. rozwój korowodu pamiętać należy:

1. ażeby rzecz rozwijać krótko, nie wprowadzać kierunków, które nie mają znaczenia i łączności z obrazem celowym;
2. ażeby unikać powtarzania jednych tych samych elementów i obrazów;
3. ażeby nie odstępywać od zasady progresyi;
4. ażeby unikać kierunków zanadto skróconych.

Trzecią częścią korowodu jest zakończenie, które powinno się odznaczać temi samemi cechami, co rozwój.

W zasadzie ma liczyć zakończenie tyle zmian, ile ich jest w rozwoju, a każda zmiana odpowiadać winna układem swoim danej zmianie wstępu. Od tej reguły odstąpić wolno jedynie wtedy, gdy obraz celowy służyć ma, jako ustawienie do ćwiczeń wolnych, towarzyskich i t. p. (C. d. n.).

# Rozwój gimnastyki szwedzkiej.

Napisał
Edmund Cenar.

Nie masz lepszej szkoły nad szkołę życia, lepszej metody nad pogląd, lepszego nauczyciela nad podróż. Puść się w świat, a wrócisz doświadczony i nauczony. Tą prostą filozofią zdobyli przodkowie nasi nie jeden postęp, podnieśli oświatę narodu w niejednym kierunku. Tą też drogą i dziś jeszcze zyskujemy szersze widnokręgi, a grosz wyłożony na podróże naukowe rentuje się wielokrotnie, tem bardziej, że w czasach obecnych, przy pewnej wytrwałości i skromnem życiu, podróż każdą odbyć można stosunkowo małym nakładem finansowym. Komu więc warunki pozwalają, kto nie potrzebuje leczenia się u wód, chętnie wyjeżdża zagranicę, wie bowiem, że uzupełni swą wiedzę ogólną i fachową nowemi pojęciami, nabierze doświadczenia i szerszego na świat poglądu.

Od szeregu lat trzymam się i ja tej metody, a w każdej podróży stawiam sobie za cel to, co zawodu mego najbardziej dotyczy: poznanie organizacyi, urządzeń szkolnych i wychowania fizycznego danego kraju i narodu.

Zeszłoroczna moja podróż miała na celu poznanie szkolnictwa i wychowania fizycznego w Szwecyi i Danii. W czasopiśmie pedagogicznem „Rodzina i Szkoła“ pisałem już o szkolnictwie ludowem w Szwecyi, obecnie chcę na tem miejscu dać pogląd na istotę i rozwój wychowania fizycznego, względnie gimnastyki w Szwecyi, pogląd, który opieram nie tylko na własnych spostrzeżeniach i informacyach ale i zdaniu innych fachowców, którzy również na miejscu odbywali studya.

Ruszając w drogę, byłem z góry przygotowany, że natrafię na sezon ogórkowy, sezon zupełnej pustki szkolnej i gimnastycznej, którą jednak w całości nagrodzić miała wystawa w Sztockholmie, dając mi dostatecznie materyału do badań, tak urządzeń szkolnych, jak i gimnastycznych. Co więcej, miałem nadzieję, że gimnastykę szwedzką poznam z jednej, dotychczas jeszcze nie znanej strony, mianowicie z popisów publicznych, które — jak sądziłem — zapewne odbywać się będą w czasie wystawy.

Rozumowanie to miało wszelkie cechy prawdopodobieństwa. Wszak dotychczasowe większe wystawy dawały do tego podstawę i trudno było nawet przypuszczać, ażeby Szwedzi zaniedbali tak dobrej sposobności, jaką jest wystawa powszechna — i nie przedstawili obcym tego, co u nich najbardziej godnego widzenia t. j. swojej gimnastyki.

Jak w pierwszej części mojego rachunku prawdopodobieństwa wynik faktyczny zgodził się zupełnie z wynikiem przypuszczalnym, tak w drugiej części doznałem zupełnego fiaska. Nietylko bowiem nie spotkałem się na wystawie sztockholmskiej z żadnym popisem gimnastycznym, ale w dodatku, gdy w tej sprawie interpelacye moje zwracałem w rożne strony, otrzymałem wkońcu taką odpowiedź: „Popisów gimnastycznych, mój Panie, mówił interpelowany, my nie znamy. U nas gimnastyka ma na celu tylko zdrowie, a do tego używamy tak prostych środków, tak pojedynczych ćwiczeń, że o popisywaniu się tymi ruchami nie ma mowy; a gdybyśmy nawet mieli czem się popisywać, nie uczynilibyśmy tego, gdyż uważamy, że obniżyłoby to powagę i znaczenie naukowe naszej gimnastyki“.

Przyznam się, że po tem, co usłyszałem, odeszła mnie chęć prowadzenia dalszej na ten temat dysputy i tylko jedna myśl mną zawładnęła, jedno miałem życzenie: oby i u nas takie znaczenie zdobyć sobie mogła gimnastyka!

W istocie, gimnastyka szwedzka nie nadaje się do popisu, widowisk i aplauzu. Popisywanie się siłą lub zręcznością nie jest tu w modzie i być nie może, albowiem w systemie szwedzkim, brak stosownych do tego ćwiczeń. Dla propagandy zaś popisów tu nie potrzeba, gdyż wszyscy w swoim czasie przechodzą obowiązkowo porządną szkołę gimnastyki.

Te właśnie zasady, ten duch racyonalizmu, prostota i łatwość ruchów, wykluczenie wszelkiego niebezpieczeństwa, umiejętny, do organizmu ludzkiego zastosowany układ zjednał gimnastyce szwedzkiej wśród innych systemów największą powagę, sympatyę i popularność teoretyczną, która nieraz nawet u obcych dosięga tak wysokiego stopnia, iż wartość i doniosłość innych systemów, a wszczególności systemu niemieckiego, całkiem bezpodstawnie bywa kwestyonowaną.

Na dowód tego twierdzenia przypominam fakt rozgłośny w świecie lekarskim, pedagogicznym i gimnastycznym, fakt, który wpłynął do pewnego stopnia ujemnie na rozwój gimnastyki wogóle. Jest to mianowicie nieprzyjaźne wystąpienie prof. Angello Moosa, fizyologa turyńskiego, przeciw gimnastyce niemieckiej i wszystkim systemom, od niej początek biorącym. Nader skrajne swe stanowisko zaznaczył on w dziele pod tytułem: „Fizyczne wychowanie młodzieży“, gdzie gimnastyce niemieckiej wystawia jak najgorsze świadectwo; zarzuca jej nienaturalność i wprost szkodliwość, a to wrzekomo z tej przyczyny, iż swoimi sztucznymi ruchami złożonymi (przy ćwiczeniach wolnych) obciąża umysł, zamiast mu dać wytchnienie, że niepotrzebnie naraża na niebezpieczeństwo, że odbywa się w dusznych, pełnych kurzu salach i t. d. Według jego zdania, tylko gimnastyka szwedzka, system angielski i system Jahna (niemiecki) są dobrymi, tak z uwagi na fizyczne, jak hygieniczne i etyczne wyniki.

Nie było i nie jest naszym zamiarem rozbierać, ani zastanawiać się nad powyższymi zarzutami, które, choć poparte urokiem imienia znakomitego fizyologa i napozór trafne, są przecie w wielkiej części niesprawiedliwe.

Chcieliśmy tylko zaznaczyć, że w sprawie gimnastyki szwedzkiej szermierzą prawdziwi mocarze wiedzy, których zdania, choćby z naszego punktu widzenia w niektórych kierunkach mylnego, lekceważyć nie wolno. Ludzie tej miary, jak A. Mooso, Langrange, Schmidt i inni zyskują ciągle dla myśli swoich umysły, a dowodem tego same Niemcy, w których obok całej masy zwolenników gimnastyki niemieckiej, istniały i istnieją też wielkie masy stronników w duchu A. Moosa.

Wprawdzie po stronie gimnastyki niemieckiej stoją znakomici profesorowie i lekarze, jak: Dr. du Bois Reymond, Grützner, Partsch, Ranke, Gruber, Angerstein, Goetz i inni; wprawdzie wykazali oni w czasopismach gimnastycznych niesłuszność i bezpodstawność niektórych twierdzeń A. Moosa, a nawet dowiedli mu, że o gimnastyce niemieckiej nie ma należytego pojęcia, chociaż sam upewnia, że literaturę gimnastyczną niemiecką i cały system Spiessa szczegółowo studyował; przecie nie zdołali oni wszystkich twierdzeń jego obalić, a wszczególności odnośnie do obciążenia pamięci ćwiczeniami wolnemi zbyt skombinowanemi, niehygienicznych warunków sal gimnastycznych i pozycyi wobec gier.

Jest faktem, że wychowanie fizyczne w Niemczech ulega w ostatnich czasach wpływom: Anglii, w dziedzinie gier na wolnem powietrzu, i Szwecyi w upraszczaniu ćwiczeń, usuwaniu materaców ze sal i t. p. Również jest faktem, że gimnastyka szwedzka znajduje coraz liczniejszych zwolenników i przystęp tam, gdzie do niedawna jej niedopuszczano i wypiera zwolna gimnastykę niemiecką.

Ostatnia wystawa sztockholmska w dziale „Centralnego instytutu gimnastycznego“ wykazała, że system szwedzki rozpowszechnił się już sporadycznie: w Anglii (Dartford Heath Kent i Nowy Londyn); Francyi; Niemczech; Szwajcaryi (Genewa); Włoszech; Polsce (Warszawa zakł. Kuczalskiej); Ameryce (Boston); Danii (Kopenhaga); Norwegii; Kroacyi (Zagrzeb zakł. F. Bučara) a dzieła, traktujące o tym systemie, przetłumaczono na wszystkie języki powyżej podanych narodów z wyjątkiem polskiego.

Wszystko to zatem dowodzi, że gimnastyka szwedzka posiada w sobie prawdziwie zdrowy pierwiastek, który jej jedna coraz liczniejsze zastępy wyznawców.

Zanim więc przystąpimy do opisu rozwoju i urządzeń wychowania fizycznego w Szwecyi, należy nam przedewszystkiem poznać bliżej główne zasady tego systemu, którego twórcą był Piotr Henryk Ling, poeta i mistrz szermierki.

(C. d. n.).

# Jak długo żyć powinniśmy?

Przez
Dra Józefa Galanta,
prezesa Tow. gimnast. „Sokół“ w Zagórzu.

(Ciąg dalszy).

Nam chodzi przedewszystkiem o zwierzęta wyższe, do których i człowiek fizycznie należy. Przyrodnik Buffon na podstawie licznych stwierdzonych spostrzeżeń wyraził

twierdzenie, że każde zwierzę ssące żyje 4 do 5 razy tak długo, jak rośnie. (Wzrost zaś polega na przedłużaniu się kości długich, co znowu ma tak długo miejsce, dopóki one w całości nie stwardnieją. Rosnące jeszcze kości mają przy swych końcach warstwę miękkiej chrząstki, z której się właśnie w jednym i drugim końcu powiększają. Gdy wzrost ukończony, te charakterystyczne warstwy chrząstkowe twardnieją i zamieniają się w kość. Chwilę więc ukończonego wzrostu można dokładnie oznaczyć). Oto parę przykładów:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| pies rośnie . . | 3 | lata — | żyje | 12 | do | 15 lat |
| kot „ . . | 1½ | „ — | „ | 8 | „ | 10 „ |
| koń „ . . | 5 | „ — | „ | 25 | „ | 30 „ |
| wół „ . . | 4 | „ — | „ | 20 | „ | 25 „ |
| wielbłąd rośnie . | 8 | „ — | „ | 40 | „ | 50 „ |
| słoń „ . | 30 | „ — | „ | 150 | „ | 200 „ |

Człowiek rośnie do 20—24 roku. Wedle tego ma żyć 4 do 5 razy dłużej t. j. około lat 80 do 100 a raczej więcej od 80, niż mniej i chociaż mała część ludzi i tego minimalnego wieku starczego dochodzi, mamy to przeświadczenie, iż w tych latach dopiero jest a przynajmniej powinien być naturalny kres naszego życia.

Prawidłu temu zdają się jednak sprzeciwiać podania biblijne o wieku pierwszych ludzi, którzy mieli żyć po kilkaset lat. I tak pierwszy rodzic Adam żył wedle pisma św. lat 930; Ewa miała przeżyć męża o lat 10 i w ten sposób zainaugurowała prawidło, że żona zwykle przeżywa męża; Matuzalem 969, Noe ostatni tak długowieczny przed potopem 950. Matuzalem żył z nich liczebnie najdłużej, stąd mówi się o wieku i latach matuzalowych, de fakto jednak pierwszy rodzic Adam, iż nie miał lat dziecinnych ani młodocianych („Bengeljahre“), ale odrazu wyszedł mężem, żył pełnem życiem najdłużej, jak to zresztą pierwszemu człowiekowi się słusznie należało. Podania te tak dokładne ze względu na to, że mieszczą się w jednym z najstarszych zabytków historycznych piśmiennictwa, i ze względu na powagę, jakiej biblia zażywa w kościele chrześciańskim, dawały zawsze powód do dyskusyi i różnych tłumaczeń. Jedni odrzucali je wprost jako nieprawdziwe, inni chcieli ową długowieczność z obecnem przeciętnie maksymalnem trwaniem życia pogodzić, przypuszczając, że owe lata były krótsze, aniżeli obecne, może nasze miesiące lub kwartały; ale tem samem prawem możnaby twierdzić, że były dłuższe. Zresztą w tych samych księgach t. j. w genezie dokładnie odróżnione są lata od miesięcy i tenże sam autor Mojżesz o ludziach swego czasu t. j. 1.000 lat przed Chrystusem mówi, że życie nasze trwa lat 70 — a jak długie 80. Nie jest moją rzeczą w tłumaczenie tej sprawy wchodzić; religia nasza każe nam to, co pismo św. podaje, za bezwzględną prawdę uznawać, choćby się to na pozór z nauką lub rozumem nie zgadzało. Ale i po za tem znajdują podania biblijne potwierdzenie u starożytnych pisarzy innych narodów. W dziele Dra Lückena „*Traditionen des Menschengeschlechtes*“ są wymienieni pisarze starożytni (Maneto, egipski; Berosus, chaldejski; Mochus, fenicki; Hekateus, Hellanicus, Accusilas, Eforus, greccy) jako świadczący o tradycyi u wszystkich narodów, że pierwsi ludzie żyli bardzo długo. — Do czasów dzisiejszych nawet zachowały się u ludu naszego wierzenia o wielkoludach t. j. pokoleniu ludzi ogromnej wielkości i siły, a zatem życia i zdrowia nie zwykłego.

Że ze stanu fizycznego dzisiejszych ludzi nie można z całą bezwzględnością przenosić wniosków na stan przeszłych pokoleń, na to mamy liczne dowody. Po muzeach oglądamy zbroje rycerzy średniowiecznych ze zdziwieniem, jak można było w tem chodzić, a tembardziej poruszać się tak swobodnie, jak dzisiejszy elegant we fraku w tem, co dziś 2 ludzi silnych ma co dźwignąć. — Chłop nasz do niedawna uchodził za okaz zdrowia i siły: kości silne, wal w łeb a nie pęknie, muszkuły jak stalowe, dźwignąć wóz naładowany po pawąz nie wielka sztuka dla niego — najlepszy materyał na żołnierza. Bitki cepami, kłonicą, kołem z płotu.... to były rzeczy zwyczajne i nie rzadki koniec zabaw ludowych bez wielkiej szkody dla walczących; wałek, żarnówka, kociuba.... to była lekka broń w utarczkach domowych. Dziś lud nasz przez nastałą nędzę, chroniczny głód, bądź alkoholizm ojców i inne niekorzystne wpływy socyalne i hygieniczne słabnie, karleje — wyradza się, przedstawia najlichszy materyał poborowy w Austryi tak, iż przez wzgląd na niego zniżono wymagania co do rozwoju fizycznego poborowych do minimum. Dosyć porównać zresztą żołnierzy z naszego ludu np. z żołnierzami chłopów czeskich, aby zobaczyć uderzającą różnicę.

Nie chodziło mi w powyższych uwagach o branie w obronę podań pisma św., ale dla okazania, że mylnem byłoby sądzić, jakoby zasób sił fizycznych zdrowia w całym rodzaju ludzkim nie mógł w pewnych granicach ulegać zmianom bądź w kierunku dodatnim, bądź ujemnym. O pojedynczym człowieku wiadomo aż nadto dobrze, iż może ón z natury najzdrowszym będąc sprawić skrócenie swego życia, w jego też mocy w wielkiej części jest wątłe zdrowie wzmocnić i życie przedłużyć. Stwierdzenie tego znachodzimy i w dziedzinie innych stworzeń. Przez niekorzystne wpływy i warunki bytowania długo trwające wyradzają się, karleją i giną całe rasy i rodzaje zwierząt, mianowicie te, które zmuszone służyć człowiekowi i jego „opiece“ oddane nie mogą żyć wedle wrodzonego im popędu, a odwrotne przez odpowiedni dobór przy rozmnażaniu się, poprawę odżywiania i wogóle utrzymania wzmacniają się, uszlachetniają. Na tem polega racyonalna hodowla bydła, wytwarzanie ras poprawionych, kultura lasowa, sztuka ogrodnicza.

Że zaś wiek 100 lat dla człowieka wypadający z prawidła Buffonowskiego nie jest wcale największym — jakiego człowiek może dosięgnąć, na to mamy liczne przykłady stwierdzone i pewne z czasów już historycznych i ostatnich. Podczas spisu ludności, dokonanego w cesarstwie rzymskiem za Wespazyana — w samej Lombardyi, wówczas prowincyi niezbyt zaludnionej, znaleziono, jak pisze Pliniusz, znakomity ówczesny przyrodnik:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 54 | osób | mających | po | lat | 100 |
| 14 | „ | „ | „ | „ | 110 |
| 2 | „ | „ | „ | „ | 125 |
| 4 | „ | „ | „ | „ | 130 |
| 4 | „ | „ | „ | „ | 135 |
| 3 | „ | „ | „ | „ | 140 |

Ojciec Maffeusz w swej historyi Indyi przytacza przykład jednego chłopa indyjskiego, nazwiskiem Numis de Cugna, który umarł w roku 1560, przeżywszy lat 370, — 4 razy odnawiały mu się zęby, włosy i broda. — W roku 1728 umarł pod Temeszwarem Petro Czartan, mając lat 185. Na kilka dni przed śmiercią jeszcze chodził. — Henryk Jenkins, Anglik, umarł w roku 1670 w wieku 169 lat. Mając lat 140, stawał przed sądem i składał przysięgę. Przypadek więc nie ulegający żadnej wątpliwości. Bardzo znanym i powszechnie przytaczanym jest również przykład Anglika, Tomasza Parra, który umarł w roku 1655, mając lat 152. Ciekawą i pouczającą jest przyczyna jego śmierci. Na dwór królewski Karola I. doszła wiadomość o tym niezwykłym starcu. Król kazał go sprowadzić i oczywiście królewskie zgotował mu przyjęcie. Ta zmiana skromnego poprzedniego i regularnego trybu życia przyprawiła go o śmierć, gdyż sekcya dokonana przez ówczesnego znakomitego lekarza, Harveya, który odkrył krążenie krwi, wykazała narządy wewnętrzne zupełnie zdrowe i do dalszego życia zdolne. — Bardzo pouczającem jest życie Ludwika Cornaro, Włocha, pochodzącego ze znakomitej rodziny w wieku 15, który przejścia swe sam z całą szczerością opisał. Z natury był konstytucyi słabej, nadto w latach młodocianych oddał się życiu hulaszczemu, które go tak wyniszczyło, że mając lat 39, uznanym został przez lekarzy za pew-

nego kandydata na bliską śmierć. Obawa śmierci przedwczesnej przyprowadziła go do upamiętania, zmienił dotychczasowy sposób życia na regularny, umiarkowany i dożył lat 101, zachowując po koniec czerstwość fizyczną i umysłową. W swej wspomnianej autobiografii sławi umiarkowanie jako pierwszy i najważniejszy warunek zdrowia i kończy słowy: „Umiarkowanie oczyszcza zmysły, dodaje ciału lekkości, umysłowi bystrości, pamięci i siły".

W nowszych czasach, bo już nawet w wieku bieżącym, umarł w St. Beal Maryan Priów w r. 1838, mając lat 158; w Rosyi zaś w r. 1825 włościanin, liczący lat 207. „The Lancet", czasopismo lekarskie bardzo poważne, na urzędowych datach podaje fakt, że w roku 1871 umarł w Angli rolnik w 180 roku życia. — Na wiosnę w r. 1894 zmarł w Trikkala, miejscowości znanej z obecnej wojny w Tessalii, grecki duchowny w 120 roku życia, który tem się wsławił, że w ciągu tak długiego żywota swego ani razu nie opuścił miejsca urodzenia. Żył bardzo skromnie i wstrzemięźliwie; przed kilku laty jeszcze sypiał latem i zimą pod gołem niebem; nie pijał nigdy wina ani żadnych trunków wyskokowych, oprócz przy komunii. Nie palił, zażywał tylko tabakę przez kilka lat, lecz i tego wyrzekł się dla czystości. Mięso jadał tylko parę razy do roku; zwykłe jego pożywienie składało się z owoców, jarzyn i chleba. W ostatnich dniach podawały dzienniki w kronice wiadomość o ostatnim weteranie wojsk napoleońskich Wiktorze Baillot, który zmarł przeżywszy lat 105. Przebył wszystkie wojny napoleońskie. Pod Austerlitz otrzymał i Napoleona krzyż legii.

Z Polaków przytoczę Dra Wielobickiego, który przed -ma laty umarł w Londynie licząc lat 102. Wygnaniec ostatniem powstaniu miał życie wcale nie lekkie i nie twe, ale pełne trudów i nędzy wygnańczej. W ciągu statnich 17 lat życia nie używał mięsa, wina i tytoiu. Do roku 99 biegał jako lekarz 4 godziny dziennie tem i zimą odwiedzając chorych. — W Brzezinkach od Radomskiem, w Królestwie polskiem, zmarła — jeli się nie mylę — przed 2 laty włościanka Teofila Gozesińska, w 113 roku życia. Do ostatniej chwili posiadała trzeźwość umysłu i dobre zdrowie. — W Warszawie zaś zmarł Matys Brylant, nestor tamtejszych optyków, w 104 roku życia. Miał wiecznie pogodny humor, ypiąc dowcipami jak z rękawa. — Przy jednym spisie udności w Prusiech za dni naszych cyfra długowiecznych hłopów w Księstwie poznańskiem poważnie przewyższyła akąż cyfrę z innych prowincyi pruskich; okoliczność ta ie dawała też i nie daje spać spokojnie Bismarkom i Bismarczętom.... — Najstarszymi ludźmi żyjącymi na świecie w chwili obecnej są podobno: murzyn, Bruno Cetrim, zamieszkały w Buenos Ayres, liczący lat 150 wieku, i mieszkaniec Moskwy, przebywający pono teraz po powrocie z wygnania — Syberyjskiego w jednym ze szpitalów petersburskich, nazwiskiem Iwan Kuźmin (czy Kustrym?), liczący lat 140. Kuźmin pamięta dokładnie połączenie Krymu z Rosyą i wojny napoleońskie. Ojciec ego dożył 141 lat.

(C. d. n.).

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

### Okręg I. krakowski.

**Bochnia.** Walne Zgromadzenie odbyło się u nas 27. lutego b. r. przy udziale 58 członków. Wydział złożył sprawozdanie za rok 1897, z którego podajemy następujące fakta.

Wydział odbył w ciągu roku 1897 dwadzieścia sześć posiedzeń, na których były głównym przedmiotem obrad uroczystość poświęcenia sztandaru i uroczystość setnej rocznicy utworzenia legionów polskich przez Jana Henryka Dąbrowskiego, urodzonego w Pierzchowcu pod Bochnią. Szczegółowy opis tych uroczystości znajduje się w *„Przewodniku gimnastycznym"* nr. 8. i nr. 10. z roku 1897. Na propozycyę Wydziału wniesioną do Rady powiatowej bocheńskiej, by się zajęła pomnikiem Dąbrowskiego, otrzymał Sokół odpowiedź, iż Rada powiatowa bocheńska uchwaliła zaopiekować się istniejącym pomnikiem Dąbrowskiego w Pierzchowcu i że na ten cel wstawiła w budżet na rok 1898 kwotę 250 zł.

Za inicyatywą kilku druhów i staraniem Wydziału zawiązało się w Sokole Kółko dramatyczne, które sobie położyło za cel popularyzowanie dramatu i komedyi wyłącznie autorów polskich i przytem przysparzanie gniazdu funduszów. W roku 1897 odbyło się kilka wieczornic, na których prof. gimn. E. Kozłowski skreślił historyę legionów polskich i przedstawił warunki, wśród których one powstały i działały. Prócz zwykłych wieczornic odbyły się uroczyste wieczorki: w rocznicę Konstytucyi 3. maja i wieczór Mickiewiczowski. Dochód z jednego wieczorku przeznaczyło towarzystwo na budowę „Ochronki" w Bochni. W wigilię Bożego Narodzenia odbył się wspólny opłatek.

Inwentarz towarzystwa pomnożył się w roku 1897 o tyle, że ustawiono w sali scenę, zakupiono 120 krzeseł, obecny budynek z wewnątrz i zewnątrz odrestaurowano.

Szczególną uwagę zwrócił Wydział na naukę gimnastyki dziatwy. Celem pozyskania drugiej siły nauczycielskiej dopomogło towarzystwo d. Adamowi Timlerowi do odbycia kursu w r. 1897 we Lwowie. Rada miejska bocheńska uchwaliła jednomyślnie na jednem z posiedzeń w r. 1897 wniesienie petycyi do Rady szkolnej krajowej, aby nauka gimnastyki w szkołach miejscowych żeńskich była przedmiotem nadobowiązkowym i aby aż do uzyskania przez szkoły odpowiednich sił nauczycielskich, boisk i przyrządów, była udzielaną w Sokole, który oświadczył gotowość bezpłatnego udzielania nauki gimnastyki.

W liczbie 32 druhów umundurowanych wzięło gniazdo udział w pogrzebie ś. p. Adama Asnyka; z powodu zgonu ś. p. Kornela Ujejskiego, wobec odległości, wysłano jedynie do rodziny telegram kondolecyjny. Ś. p. Kornel był naszym członkiem honorowym.

Co do ćwiczeń. Ćwiczenia członków odbywały się do 1. lipca 1897 dwa razy tygodniowo a uczęszczało na nie przeciętnie 21 członków. Od 1. września 1897, po uzyskaniu drugiego nauczyciela w d. Timlerze, odbywają się ćwiczenia w dwóch oddziałach w czterech godzinach tygodniowo.

W zlocie wadowickim wzięło udział 30 druhów umundurowanych, z tych ćwiczyło 24 druhów.

Publiczne ćwiczenia członków urządziliśmy w sąsiednich miasteczkach w Wiśniczu i Niepołomicach. W Wiśniczu stanęło do ćwiczeń 27 druhów a w Niepołomicach 22.

Ćwiczenia uczniów i uczenic szkół ludowych odbywały się do 28. czerwca 1897 codzień po 2 godziny po południu. Od 1. września 1897 Zarządy szkół objęły w swój zakres naukę gimnastyki (bez sal, przyrządów i nauczycieli!!). Sokół prowadzi naukę gimnastyki swych uczniów i uczenic. Stu sześciu uczniów ćwiczy się w 4 godzinach tygodniowo i sto dwanaście uczenic również w 4 godzinach tygodniowo.

Korpusowi wakacyjnemu zostającemu pod opieką tutejszej Rady szkolnej okręgowej a właściwie szczerego zwolennika wychowania fizycznego dziatwy, starosty p. Kerekjarty, bezinteresownie udzieliliśmy sali, boiska letniego i przyrządów tak do ćwiczeń jak do gier i zabaw.

Strzelnica. W roku 1897 strzelców 32 dało do tarczy 1.257 strzałów.

Bilans w przychodzie i rozchodzie wykazuje kwotę 3.385 zł. 31 ct. Ważniejsze pozycye w przychodzie: wkładka członków 907 zł., dobrowolne datki na budowę domu 803 zł. 70 ct., z wieczornic, przedstawień i poświęcenia sztandaru 440 zł. 47 ct., subwencye 450 zł., subwencye na nauczycieli 200 zł. Ważniejsze pozycye rozchodu: płaca nauczycieli 515 zł., płaca woźnego z umundurowaniem 156 zł. 83 ct., światło i opał 115 zł. 85 ct., zakupno inwentarza 213 zł. 92 ct., restauracya budynku i asekuracya 191 zł. 3 ct., wieczornice i przedstawienia 371 zł. 54 ct., restauracya kręgielni i tuszu 59 zł. 97 ct., wydatki na zlot w Wadowicach 58 zł. 27 ct., druki i ogłoszenia 85 zł. 25 ct. Fundusz budowy w dniu 31. grudnia 1897 wzrósł do kwoty 2.494 zł. 35 ct., fundusz budowy pomnika T. Kościuszki wynosi kwotę 9 zł. 12 ct.

Z powodu uroczystości setnej rocznicy utworzenia legionów polskich, którą urządziliśmy prawie własnemi siłami, zadłużyliśmy się o tyle, że *a)* za rok 1897 nie zapłaciliśmy wkładki do Związku; *b)* nie zapłaciliśmy reszty należytości za pamiątkową tablicę wmurowaną w kościele farnym w Bochni w kwocie 150 zł.; *c)* nie wyrównaliśmy zaległości w handlu d. Józefa Michnika w kwocie 99 zł. 50 ct. Długi pod *a)* i *c)* dotąd nie zostały pokryte.

Ważniejsze uchwały Walnego zgromadzenia: *a)* wybrano komisyę z trzech członków celem poczynienia uwag pod względem nomenklatury gimnastycznej i przesłania ich Związkowi; *b)* na 58 głosujących uchwalono 51 głosami nie udzielać sali na żadne zgromadzenia polityczne; *c)* wybrano komisyę do zmiany obecnego statutu i zbliżenia go do statutu wzorowego przez Związek poleconego; *d)* Zarząd towarzystwa wybrano na r. 1898 następujący: prezes Dr. Andrzej Wcisło, zastępca d. Adam Ruebenbauer, wydziałowi: ks. Andrzej Biliński, Józef Dobesz, Józef Kozłowski, August Locher (gospodarz), Stanisław Matwij, Adolar Ossoliński, Wiktor Schmidt (sekretarz), Ludwik Stasiak, Józef Szafran, Alfred Weiss. Zastępcy: Antoni Broszkiewicz (zastępca sekretarza), Maryan Kępa (skarbnik), Konstanty Heyman i Władysław Nowicki. Sąd honorowy składają: Andrzej Łopacki, Dr. Antoni Serafiński, Ks. Franciszek Ratowski, a komisyę rewizyjną: Jan Borkowski, Wiktor Machnicki i Ludwik Nemetz.

Towarzystwo liczyło z końcem roku 1897 członków: 1 honorowego Wną Antoninę z Padlewskich Meysnerową, 2 wspierających i 189 zwyczajnych. *Antoni Broszkiewicz.*

## Okręg II. tarnowski.

**Tuchów.** Po zatwierdzeniu statutu zawiązało się w Tuchowie koło Tarnowa na zebraniu 6. lutego b. r. Towarzystwo gimnastyczne Sokół. Do Wydziału weszli: prezes Kazimierz Goyski, I. zast. pr. Karol Berka, wydziałowi: Jan Ankiewicz, Antoni Foltyński, Hugo Hudetz (II. zast. prez.), Kazimierz Matzner (skarbnik), Bolesław Miętus, Władysław Przewłocki, Andrzej Rudnicki (zast. sekr.), Ludwik Stropiński (sekretarz i bibliotekarz), Sylwester Ziembiński (gospodarz). Do Sądu honorowego wybrani: Dr. Albert Agatstein, Wojciech Derechowski, Jan Krogulski, Wincenty Księski, Ks. Dr. Ignacy Maciejewski, Marcin Łątka; jako zastępcy: Józef Dobrzański, Józef Smoroński, Michał Sorys. Do komisyi rewizyjnej weszli: Teofil Gutowski, Alojzy Kramer, Wojciech Krogulski.

Towarzystwo liczy obecnie 45 członków i zgłosiło już przystąpienie do Związku.

## Okręg III. rzeszowski.

**Przeworsk.** Doroczne Walne zgromadzenie członków tutejszego Sokoła odbyło się 23. stycznia 1898, w celu sprawozdania z czynności za rok zeszły, oraz wyboru nowego Wydziału. Prezesem wybrano jednogłośnie d. Dra Bolesława Zborowskiego, zastępcą d. Władysława Baumana; naczelnikiem d. Marcina Lisiewicza, gospodarzem d. Dra Mateusza Iłowieckiego, skarbnikiem d. Stanisława Witkowskiego, sekretarzem d. Józefa Maślankę; wydziałowymi dd.: Dra Jana Końcowicza, Dra Mateusza Iłowieckiego, Wacława Dédeka, Józefa Maślankę, Franciszka Krogulockiego, Jana Reymana i St. Witkowskiego; zastępcami dd.: Michała Chwalibińskiego, Fryderyka Salę i Emila Warchałowskiego; do komisyi rewizyjnej: d. Aleksandra Czepielewskiego i Franciszka Wertza. Do sądu honorowego wybrano dd.: Jopka Franciszka, J. Pogorowskiego, L. Dąbrowskiego i Wł. Nesterowicza, wreszcie delegatem do Związku d. Dra B. Zborowskiego, zastępcą Wł. Baumana. — Członków liczymy 60. — Majątek towarzystwa oprócz gruntu pod budowę gmachu sokolego wynosi obecnie gotówką 1.818 zł. 29 ct., wartość inwentarza 269 zł. 64 ct.; razem 2.087 zł. 93 ct. Z wkładek, festynu i z trzech przedstawień amatorskich w roku zeszłym przychodu było 939 zł. 62 ct., rozchodu 165 zł. 15 ct.

Na przyszły rok mamy zamiar przystąpić do budowy własnego gmachu. Jak wszędzie po małych gniazdach sokolich tak i u nas przez długi czas, żadne ćwiczenia się nie odbywały i dopiero z początkiem marca, pod kierunkiem obecnego naczelnika, ruch ćwiczebny znacznie się ożywi i jest nadzieja, że z każdym dniem powiększać się będzie. Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się 3 razy na tydzień.

Przy tem także miło mi jest donieść, że za inicyatywą i staraniem Wydziału, tutejsza dziatwa szkolna rozpoczęła ćwiczenia gimnastyczne w naszej sali bezpłatnie. Czołem! *J. Maślanka*, sekretarz.

## Okręg V. lwowski.

**Lwów I.** Uroczysty wieczór tradycyjny urządził Sokół lwowski dnia 6. marca b. r. ku uczczeniu 31-ej rocznicy istnienia Towarzystwa na pomnożenie funduszu budowy drugiej sali gimnastycznej.

W części wokalnej i deklamacyjnej uczestniczył chór „Sokoła“, skrzypek p. Nadwodzki, artysta opery p. Stan. Tarnawski i artysta dram. p. W. Woleński. Punktem kulminacyjnym wieczorku były — jak zwykle — ćwiczenia gimnastyczne pod komendą naczel. A. Durskiego, oklaskiwane z entuzyazmem przez tłumnie zebraną publiczność. Nader udatnie wypadły ćwiczenia wolne w 5 obrazach, przeznaczone na Zlot okręgu lwowskiego w Stryju, wykonane przez 18 druhów (tyle bowiem pomieścić może w rozstępie wolnym obszerne podyum) w takt marsza na tle melodyi narodowych druha Franc. Barańskiego. Z wielką precyzyą przedstawione zostały przez zastęp wzorowy (8 druhów) w systematycznym układzie ćwiczenia złożone (kombinacyjne) na kółkach (po raz pierwszy) i na zakończenie budowanie piramid na wolno stojących drabinkach (11 druhów) w 6 obrazach, to też oklaskom zachwyconej publiczności nie było prawie końca.

Sokołowi lwowskiemu słuszne więc należy się uznanie za żywą propagandę tego zawsze, co daje zdrowie ciała i siłę ducha pod prastarem hasłem: „*mens sana in corpore sano*“. *Wład. Wisła.*

Dnia 25. marca, odbył się na dochód urządzenia boiska letniego w parku Kościuszki (łyczakowskim), wieczorek w sali naszej, którego program obejmował wyłącznie ćwiczenia gimnastyczne. Różnorodność ćwiczeń wzbudziła wielkie zainteresowanie u publiczności, która szczelnie zapełniła obszerną salę. Młodzież szkolna szczególnie licznie była reprezentowaną — co

jest miłą dla pracy sokolej nagrodą, za budzenie zamiłowania do ćwiczeń fizycznych.

Pierwszym punktem programu były ćwiczenia wolne, ułożone przez Grono naucz. okr. na zlot okręgowy w Stryju, w których wzięło udział 18 druhów w 3 rzędach po 6. Rozstęp do ćwiczeń wykonany był uskokiem w bok w lewo i w prawo na trzykrotny rozkaz. Ćwiczenia wolne wykonano bez zarzutu w takt muzyki, a bez okaziciela. Układ ćwiczeń piękny i logicznie przeprowadzony, ogólnie się podobał. Szczególnie obraz piąty zasługuje na podniesienie.

Drugim punktem programu, były zawody w dźwiganiu ciężarów. Zgłosili się tylko druhowie z gniazda lwowskiego, pomimo, że były do nich wezwane wszystkie gniazda sokole, a to dd.: A. Grocholski, A. Hamburger, E. Reinold, J. Waszkóryk, A. Webersfeld, J. Wierzbicki, J. Kocyłowski i S. Rudy. Rozpoczęto od dźwigania ciężaru o wadze 56 klgr., poczem 65 klg., 74, 83, 92, 101 i 110. Ciężar 92 klg. dźwignęło sześciu. Przy obciążeniu do 101 klg. pozostali tylko Hamburger i Kocyłowski. Przy ostatniem obciążeniu do 110 klg. wznieśli Kocyłowski i Hamburger ciężar do podporu ugiętego, ale nie ponad głowę, wskutek czego walka pozostała pomiędzy nimi nierozstrzygniętą. Winą tego był za wielki skok ze 101 do 110 klg., należało obciążenie podzielić na dwa razy po 5 klg., a to po 101 do 106, następnie zaś do 110. W każdym razie wynik świetny.

Trzecim punktem programu, były ćwiczenia wzorowego zastępu (12 druhów) na koniu wszerz z łękami. Ćwiczono skoki, klęczne, kuczne z dochwytem, wolne, lotne, rozkroczne i przerzutne. Ćwiczenia wykonywane były czysto, prawdziwie wzorowo.

Czwarty punkt obejmowała sztuczna jazda na wysokiem kole. D. Mańkowski znany w kołach sportowych, jako częsty zwycięsca w zawodach kolarskich, dokazywał rzeczywiście sztucznych rzeczy, będąc ograniczonym co do przestrzeni, gdyż wszystkie ćwiczenia odbywały się na estradzie tylko 6 m. szerokiej.

Piątym punktem była szkoła i walka zapaśnicza metodą francuską. Do zapasów stanęły dwie pary, dd.: Rutkowski i Chomicki; Hamburger i Webersfeld. Okazywanie szkolnych ćwiczeń dawało możność poznania różnorodnych chwytów i obronę. Walka, jaką każda para następnie odbyła, powstała nierozstrzygniętą.

Szósty punkt, ćwiczenia w szermierce, na pałasze odpadł z powodu słabości nauczyciela.

Siódmym punktem było budowanie piramid trójkowych złożonych z sześciu oddziałów, a każdy oddział z trzech piramid t. j. razem 18 piramid, układu d. Chomickiego, nagrodzone pierwszą nagrodą w konkursie rozpisanym przez gniazdo lwowskie, które wykonane być mają w Stryju na zlocie okręgowym przez to gniazdo. Układ piramid wdzięczny dla oka i harmonijny, wymaga jednak dobrego wyćwiczenia.

W d. Chomickim witamy młodą i cenną siłę fachową.

Ósmym punktem były ćwiczenia maczugami, w 4 obrazach z r. 1892. Do maczug stanęło 20 druhów w 4 rzędach, w rozstępie pośrednim. Wykonanie było dobre, pomimo, że muzyka myliła często takt.

Zakończeniem był obraz, a raczej olbrzymia piramida trzypiętrowa, zakończona napisem z wezwaniem: „Pamiętajcie o boisku!“ a oświecona ogniem bengalskim.

Program cały w ogóle wypadł dobrze, tak pod względem wykonania ćwiczeń, jak i porządku; znać było sumienną pracę ćwiczących i należyte przygotowanie. Również podnieść należy krótkie przerwy pomiędzy poszczególnemi ćwiczeniami. Kierował d. naczelnik A. Durski.

Po wieczorku odbyła się wieczornica, na której byli obecni delegaci z Koła gimnastycznego nauczycieli szkół miejskich lwowskich, Bóbrki, Chodorowa, Stryja i Żółkwi, przybyli dla przypatrzenia się ćwiczeniom i zachęcania w swych gniazdach do wzięcia licznego udziału w mającym się odbyć zlocie okręgowym. *A. W.*

**Stryj.** Dnia 27. lutego b. r. odbyliśmy 10. Walne zgromadzenie towarzystwa. Rok ubiegły ma dla naszego gniazda wielkie znaczenie, gdyż kupiliśmy grunt pod budowę sokolni. Chociaż skutkiem tego kupna kasa nasza bardzo zubożała, jednakże nie tracimy nadziei, że wkrótce postawimy gmach.

Ruch ćwiczebny jest u nas słaby; na 104 członków ćwiczy zaledwie kilku, ale za to gimnastyka dla pań, panień i uczni, ma względnie pokaźną liczbę ćwiczących. Nadmienić wypada, że wysłaliśmy 2 druhów, na kursa gimnastyki do Lwowa (w lipcu 1897 r.), z których druh Wróblewski Piotr zdał rządowy egzamin, i jest w naszem gnieździe, naczelnikiem.

Festyn urządzony w lipcu i św. Mikołaj dla dziatwy sokolej, przyniósł nam nie mały dochód, na rzecz budowy sokolni. Dnia 22. stycznia urządziliśmy nabożeństwo za poległych w r. 1863; kwotę uzbieraną w kościele, odesłaliśmy do Towarzystwa opieki Weteranów z r. 1863.

Towarzystwo nasze liczyło z końcem r. 1897 członków 104, oddział kolarzy zaś 24 członków. Kurs szermierki słabo się u nas rozwija.

Wynik wyborów do Wydziału, przeprowadzony na zgromadzeniu Walnem 27. lutego był następujący: w miejsce trzech wylosowanych weszli na przeciąg lat 3-ech dd. Lechicki, Reif i Luboniecki, zaś celem uzupełnienia Wydziału, gdyż dwóch w ciągu roku ustąpiło, wybrano; dd. Wrońskiego i Leitnera. W miejsce ś. p. druha Zalewskiego wiceprezesa towarzystwa wybrano d. Dr. A. Bylinę Józefa, a zatem skład Wydziału taki: prezes druh Slósarski Michnł, wiceprezes d. Dr. Bylina Józef; wydziałowi dd.: Bartkiewicz Ludwik, Dienstl Stanisław, Niemczynowski Mieczysław, Leitner Józef, Wroński Wilibald, Truciński Tomasz, Reif Adolf, Lechicki Konstanty, Luboniecki Karol.

**Rudki.** Sokół Rudecki z śmiercią ś. p. Andrzeja hr. Fredry, stracił swego pierwszego prezesa i opiekuna, który tak moralnie jak materyalnie wspierał towarzystwo w ten sposób, iż pomimo krótkiego swego istnienia stanęło na równi ze starszą bracią.

Jak był życzliwym dla nas nieodżałowany d. Andrzej świadczy wymownie, prócz drobnych często ważnych wpływów moralnych i stałej pomocy materyalnej, bezinteresowne odstąpienie nam budynku z placem do ćwiczeń. On to przyczynił się wielce do tego, że posiadamy bardzo ładną bibliotekę, on pozostawił nam ostatnią pamiątkę, wspaniały dar, który w dzień po zgonie Jego doszedł rąk naszych: Jestto prześliczny bogaty sztandar z orłem polskim i sokołem, tudzież cudowną matką Boską Rudecką!

Na wieść o zgonie swego prezesa Andrzeja hr. Fredry, Wydział Sokoła przesłał pozostałej wdowie a protektorce naszej, telegram z wyrazem głębokiego współczucia w imieniu całego towarzystwa i delegował 4 druhów celem oddania ostatniej usługi we Lwowie, w której również wzięli udział druhowie gniazda okręgowego lwowskiego i Związku Tow. gimn.

W pogrzebie, który się odbył dnia 4. marca 1898 w Rudkach, wzięliśmy udział posiłkowani sąsiedniem gniazdem Gródeckim i stanęliśmy całą drużyną z własnym sztandarem i łzą w sercu u wrót prowadzących Jego martwe zwłoki do wieczności. Cześć Jego pamięci!

W czasie od ostatniej naszej korespondencyi, bawiliśmy się, bawili z uszczerbkiem dla ćwiczeń gimna-

stycznych, do upadłego; ale bo były to czasy Bachusowe, którym także należny haracz oddać trzeba. W tymże czasie żegnaliśmy uroczyście swego kapelana i d. wydziałowego ks. W. Litwina, który z powodu przeniesienia się nas opuścił.

Ćwiczenia dzieci szkolnych doznały przeszkody z powodu zaraźliwych chorób; zabawy uczyniły nas gnuśniejszymi do ćwiczeń i swarliwymi; dziś kiedy stoimy pod własnym sztandarem idei sokolej — jedności — i kiedy na porządku dziennym wybór prezesa, trzebaby nareszcie zwadom położyć koniec. Czołem!

**Żółkiew.** Na pewnem towarzyskiem zebraniu prezes tutejszego towarzystwa „Gwiazda" dał się słyszeć ze zdaniem, że pozostawiając na razie Sokoła na uboczu, należy przedewszystkiem wspierać towarzystwa „Gwiazda" i „Straż ogniową" a to wrzekomo dla tego, że towarzystwa te dostarczyć mogą druhów dla Sokoła, który w ten dopiero sposób zasilony, będzie w stanie odpowiedzieć swojemu zadaniu.

To zdanie prezesa stowarzyszenia „Gwiazda", który zarazem liczy się w poczet druhów sokolich, powoduje podpisanego prezesa tow. gimn. Sokół do następującej uwagi:

Tak „Gwiazda" jak i „Straż ogniowa" ma odrębną cechę, wyróżniającą każde z tych stowarzyszeń od Sokoła i jakkolwiek każde z nich, jak wogóle wszystkie warstwy społeczeństwa mogą, a nawet powinny współdziałać w krzewieniu idei sokolej, to przecież co najmniej dziwnem wydać się musi twierdzenie, że li od współudziału towarzystwa „Straży ogniowej" i towarzystwa „Gwiazdy" zależyć ma rozwój, a może nawet i istnienie Sokoła.

Humanitarna czynność „Straży ogniowej" przy opanowaniu żywiołu niszczącego mienie obywateli i pedagogiczna praca stowarzyszenia „Gwiazda" dążąca ku podniesieniu intelektualnemu i zawodowemu klasy rzemieślniczej, aby ją uświadomić i umocnić w duchu narodowym i uzbroić do walki z konkurencyą ku polepszeniu jej bytu materyalnego, stanowi sama dla siebie cel wzniosły i wielki. Lecz jakkolwiek tak strażacy, jak gwiazdziści cennym są dla naszego sokolstwa nabytkiem, tem cenniejszym, im więcej w nich uświadomienia narodowego, gdyż wtedy należą z przekonania do szeregów sokolich, to jednak nikomu zapominać nie wolno, że stałego zasilania tych szeregów i podtrzymywania w nich ducha rozwoju i postępu spodziewać się możemy w pierwszym rzędzie ze strony młodzi szkolnej, sposobionej do służby sokolej od dzieciństwa. Te pisklęta, to przyszły nasz przyrost odżywczy; od nich, skupionych pod skrzydłami idei sokolej zależy byt jej i rozwój, w ich rękach przyszłość Sokoła! Na tych przyszłych obywateli zwraca największą baczność nasz Sokół, tu u podstaw rozpoczyna swoją działalność, aby ogarnąć nią całe społeczeństwo, w którem i „Straż ogniowa" i „Gwiazda" się mieści. Zwarte szeregi młodzieży szkolnej, karnej, świadomej swych obowiązków, fizycznie i duchowo zdrowej, czującej po polsku i po sokolemu — a z tej młodzieży zwarty szereg obywateli mających poczucie obowiązku, hart ducha i serce polskie, na każdem stanowisku, w każdym zawodzie i w każdej warstwie społecznej, oto plon tej pracy sokolej. Prawda, nie jednego to roku dziełem; na te nowe zastępy sokole długie czekać musimy lata, ale wierzymy, że te pisklęta nasze, zaprawione od dzieciństwa w ćwiczeniach sokolich i zawdzięczające im zdrowie ciała i energię ducha, będą tym zdrowym posiewem idei sokolej, który dla tego ukocha ją całą duszą i na całe życie, że wrażliwym umysłem i sercem dziecka a później młodzieńca nauczył się zrozumieć, jak ona potrzebną jest i korzystną, dla jednostki i dla całego społeczeństwa.

Takiego zastępu druhów nie dostarczy nam jedynie „Gwiazda" i „Straż ogniowa".

Na zakończenie przytoczę ustęp z korespondencyi profesora Vetulaniego umieszczonej w nr. 2. „*Przewodnika gimnastycznego*" z r. b., że „staranie, aby ciało, które ma być mieszkaniem zdrowej duszy, prawidłowo się rozwijało, i było zdrową i silną podstawą dla ducha, od którego postęp i walka o byt co raz więcej wytwórczej siły i czynności wymaga — wiedzie dobrą drogą sokolstwo prosto do celu, drogą która niezawodnie największe oddać może usługi odrodzeniu narodowemu".

W tem leży nasza idea!

Otóż, szanowny prezesie „Gwiazdy", to co powiedziałeś, powiedzmy na odwrót: „Nie ujmując innym stowarzyszeniom, humanitarnym czy zawodowym, nie pragnąc niczyim kosztem ni szkodą wznieść się i wzmagać, wspierajmy przedewszystkiem i ze wszech sił stowarzyszenie sokole, starajmy się o własne gniazdo i zapełnijmy je nadzieją narodu — młodzieżą!". *Alfons Borowski*, prezes Sokoła.

## Okręg VIII. nowosądecki.

**Nowy Sącz.** Wynik z piątego losowania akcyi pożyczkowych budynku Sokoła w Nowym Sączu, odbytego dnia 6. b. m. wobec Wydziału jest następujący:

Do urny wrzucono losów 295, a z tych wylosowano 27 w następującym porządku: 35, 391, 142, 367, 268, 44, 283, 161, 284, 317, 3, 272, 362. 126, 360, 279, 95, 86, 14, 68, 116, 171, 347, 339, 150, 264 i 359.

Nowy Sącz, dnia 10. stycznia 1898.

Za Wydział:

Sekretarz: *Tadeusz Huêt.* Zastępca Prezesa: *Prof. L. Małecki.*

---

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

**Związek.** (Dokończenie).

Pogląd na rozwój gimnastyki w okresie trzyletnim do 31. grudnia 1897 jest następujący:

w r. 1895 wystąpiło na 3 zlotach okręgowych: 170 ćwiczących w ćwiczeniach wolnych, 15 zastępów w ćwiczeniach na przyrządach;

w r. 1896 na zlocie wszechsokolim w Poznaniu wystąpiło: 230 ćwiczących w ćwiczeniach wolnych, 18 zastępów w ćwiczeniach na przyrządach, 16 kolarzy w rejach;

w r. 1897 na 4 zlotach okręgowych wystąpiło: 270 ćwiczących w ćwiczeniach wolnych, 24 zastępy w ćwiczeniach na przyrządach, 30 kolarzy w rejach;

w r. 1895 ćwiczono obowiązkowo: tylko ćwiczenia wolne, dowolnie: na drążkach, poręczach, koniach i laskami;

w r. 1896 ćwiczono obowiązkowo: ćwiczenia wolne, laskami i na przyrządach, dowolnie: reje kolarzy, piramidy (tylko 1 gniazdo), zapasy, na drążkach, poręczach, koniach, wspinalni i drabinach;

w r. 1897 ćwiczono obowiązkowo: ćwiczenia wolne i laskami, dowolnie: na drążkach, poręczach, koniach, skoczniach, ciężarami, reje kolarzy i maczugami, piramidy (6 gniazd);

w r. 1895 miało każde gniazdo jednego lub kilku akrobatów, którzy honor gniazda ratowali, a reszta byli to gimnastycy mierni, po większej części nie wiedzący, co czynić;

w r. 1897 wystąpiły dobrze wćwiczone drużyny, które przedewszystkiem ćwiczenia wykonywały poprawnie.

Popisów publicznych urządziły gniazda związkowe: w roku 1895 41, 1896 46, 1897 60.

Ze wszystkich tych zestawień widoczny jest rozwój gimnastyki w sokolstwie naszem, które chociaż powoli,

lecz stanowczo postępuje, tak liczebnie, jak i pod względem wykonania.

Sprawozdanie skarbnika za czas od 1. stycznia 1895 do 31. grudnia 1897 wykazuje dochód zwykły w kwocie 1.555·76 mr., a we funduszu na sprzęty wpłaconym przez gniazda: Strzelno, Wrocław, Poznań, Szamotuły, Gostyń, Pleszew, Charlottenburg, Inowrocław, Miłosław, w łącznej kwocie 227·40 mr., z której wydano na prężnik dla Sokoła w Obornikach 75 mr., a resztę pozostałą 152·40 mr. złożono w Banku Przemysłowców. Wszystkie inne gniazda prócz powyżej wymienionych gniazd zalegają jeszcze ze składką do powyższego funduszu.

Rozchód zwykły wynosił 1.393·11 mr., a pozostał zasób gotówki wynoszący 162·65 mr.

Zaległości: za rok 1893/94: Bydgoszcz wstępne, za rok 1895/96: Bydgoszcz, Jeżyce, Buk, Krotoszyn, Nakło.

Zaległości za rok 1896/97: Bydgoszcz, Śrem, Mogilno, Jeżyce, Gdańsk, Buk, Krotoszyn, Nakło, Pakość, Pelplin, Września, Trzemeszno, Wągrówiec, Żerków.

Zaległości za rok 1897/98: Ostrów, Szamotuły, Inowrocław, Gniezno, Bydgoszcz, Kruświca, Śrem, Witkowo, Wrocław, Mogilno, Miłosław, Kościan, Jeżyce, Strzelno, Gdańsk, Charlottenburg, Chełmno, Buk, Krotoszyn, Nakło, Września, Chełmża, Trzemeszno, Wągrówiec, Oborniki, Pakość, Żerków, Pelplin, Ostrzeszów.

Na zebraniu delegatów 23. stycznia obrano do Wydziału związkowego na nowe trzechlecie: prezesem Bernarda Chrzanowskiego, wiceprezesami Dr. Antoniego Chłapowskiego — Poznań i J. Nowickiego — Ostrowo, sekretarzem Słomińskiego, naczelnikiem Wikt. Gładysza, skarbnikiem Teofila Preissa, radnymi: Wawrzyńca Hoffmanna — Środa, Dr. Bolesł. Krysiewicza — Poznań; Lucyana Ostena — Witkowo, Jana Zabłockiego — Poznań.

Sekretarz niestety urzędu nie przyjął i nie możemy dotychczas chętnego na urząd ten znaleźć.

U nas coraz gorzej i gorzej! W tych dniach posypał się na nas — kobiety nasze — grad zakazów udzielania w domu dzieciom nauki polskiego języka!! pod karą pierwszą 100 marek za każdy przypadek! Przeciw tym zakazom nie ma w Prusach, państwie konstytucyjnem! żadnego środka prawnego, jak tylko zażalenie do ministra! Niema żadnej ucieczki do Sądu, rozprawy sądowej! — Trudno temu uwierzyć, a to jednak prawda!

**Berlin.** Walne zebranie towarzystwa gimnastycznego Sokół w Berlinie, odbyło się 9. stycznia r. b. przy udziale 85 druhów.

Po odczytaniu porządku dziennego przystąpiono do wyboru przewodniczącego Walnego zebrania i przez aklamacyę wybrano d. Stanisława Pogorzelskiego, prezesa Sokoła w Charlottenburgu, który do pióra powołał d. Rzepczyńskiego, poczem przystąpiono do wyboru Wydziału na rok bieżący. Wybrani zostali: Maksymilian Schmak prezes, Władysław Wengler zastępca, Józef Paczkowski sekretarz, Dyonizy Rzepczyński zastępca, Wicenty Fyrst skarbnik, Leon Piekarski bibliotekarz, Józef Gucze naczelnik, Stanisław Kusterko zastępca, Stanisław Wojciechowski chorąży, Wojciech Sanok i Roman Layor ławnicy, Stanisław Leski i Wacław Okóniewski rewizorzy kasy. Komisya fund. budowy sali gimnastycznej pozostała ta sama, co w roku ubiegłym.

Według przedłożonych sprawozdań majątek towarzystwa składa się z funduszu budowy sali gimnastycznej 882·90 mk i funduszu żelaznego 300 mk, który jest deponowany w kasie oszczędności. Oprócz tego u kasyera znajduje się kasa bieżąca, która wynosi 80 mk. Inwentarz składa się ze sztandaru, różnych obrazów, przyrządów gimnastycznych i biblioteki, która liczy 138 dzieł różnej treści.

Posiedzeń odbyło towarzystwo 30, z tych jedno roczne, jedno półroczne Walne zebranie i 4 nadzwyczajne, 12 zebrań Wydziału, 6 zebrań grona przodowników gimnastyki pod przewodnictwem d. naczelnika.

Członków czynnych liczy towarzystwo obecnie 145, z których przeszło 100 bierze przeciętnie udział w ćwiczeniach gimnastycznych dwa razy tygodniowo po 2 godziny we wtorki i piątki od 8. do 10. wieczorem. W porze letniej odbywały się po raz pierwszy ćwiczenia zawodowe jednostek tak proste jak i na przyrządach i obudziły u druhów wielkie zainteresowanie. Naczelnik udzielił za te ćwiczenia 3 najlepszym druhom nagrody. Oddział uczniów (praktykantów) liczy 50 członków i dość pomyślnie się rozwija. Za staraniem Wydziału, a szczególnie naszego najwybitniejszego organizatora d. Guczego, założono w dzielnicy miasta Moabit oddział II., aby ułatwić naszym zamieszkałym rodakom udział w ćwiczeniach gimnastycznych. Oddział ten liczy 23 członków, z tych 18 ćwiczących; jednakowoż ćwiczenia odbywają się tylko raz na tydzień w sali prywatnej; o salę miejską Wydział poczynił odpowiednie kroki i sądzimy, że uzyskamy ją niebawem. Za inicyatywą d. Guczego i Zurkiewicza ukonstytuował się pod przewodnictwem d. Wacława Okóniewskiego oddział kołowników, do którego przystąpiło 12 druhów. Tenże Wacław Okóniewski był przodownikiem, Józef Paczkowski sekretarzem, Władysław Wengler skarbnikiem. Towarzystwo wysłało na zlot okręgowy do Śremu d. Guczego jako reprezentanta naszego gniazda. Zabawy urządziło towarzystwo w ubiegłym roku następujące: 2 wieczornice, 1 rocznicę, 2 ogólne wycieczki 4 li tylko dla druhów, w porze zimowej i letniej. Dochody z tych zabaw przeznaczono na budowę sali gimnastycznej. Przy końcu ubiegłego roku na ogólne żądanie druhów ukonstytuował się chór sokoli na 4 głosy męzkie pod batutą druha Antoniego Rutkowskiego. Do chóru zapisało się 54 druhów, i cieszymy się jego powodzeniem.

Oto krótki zarys naszej działalności w ubiegłym roku. W roku bieżącym obchodzi nasze gniazdo 10 lat swego istnienia. Pomimo przeszkód, które nam stawiano i stawiać będą, zawsze wytrwale w zgodnej i gorliwej pracy nie sprzeniewierzymy się ani na chwilę hasłu naszemu: *mens sana in corpore sano!* Czołem! Za Wydział *Józef Paczkowski*, sekretarz.

# Kronika.

— **Wydawnictwo podręczników gimnastycznych** nakładem Związku sokolego postępuje w miarę funduszów. Przy końcu roku 1897 wydano: „Drążek", praktyczne lekcye uł. Edmund Cenar; „Poręcze, praktyczne lekcye uł. Antoni Durski; „Kółka", praktyczne lekcye uł. Dr. Teofil Tyszecki; „Ćwiczenia wolne", część I. Układ ćwiczeń wolnych na miejscu, część II. Lekcye praktyczne ćwiczeń wspólnych zest. J. D.

Podręczniki te, niezbędne dla każdego Sokoła, przedewszystkiem zaś dla kierowników ćwiczeń, zalecamy jak najgoręcej nietylko w interesie tych, dla których są wydane, lecz także w interesie dalszej seryi wydawnictw, możliwej tylko w miarę zyskania potrzebnych na to funduszów, które wobec skromnej subwencyi Sejmu i gal. Kasy oszczędności, a niestety, bardzo wysokiej zaległości wkładek związkowych, są tak małe, iż tylko liczne zamówienia już wydanych podręczników mogą Związek skłonić do dalszego ciągu wydawnictw.

Według cennika, ogłoszonego na właściwem miejscu ceny wydanych podręczników są bardzo umiarkowane.

Z cennika tego można powziąć także wiadomość o wydaniu osobnej odbitki z „*Przewodnika gimnastycznego*" znakomitego dziełka Dr. F. A. Schmidta „Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości" przełożonego na język

polski przez zasłużonego współpracownika naszego Dra Karola Zaleskiego.

— **W „dniu związkowym“** zebrało i nadesłało na rzecz Związku sokolego Tow. gimnast. Sokół w Sanoku 9 zł. i Tow. gimnast. Sokół w Zagórzu 7 zł. Wręczyliśmy te kwoty skarbnikowi związkowemu. Ze swej strony gorąco popieramy urządzanie takich „dni związkowych“, o których obszerniej było w odezwie Sokoła zagórskiego i w korespondencyach z Sanoka i Zagórza.

— **Sbornik sokolský** (kalendarz) na rok 1898 przysłano nam dopiero w lutym b. r. Piętnasty ten rocznik wydawnictwa d. A. V. Prágra, naczelnika żupy Tyrsowej i Sokoła kolińskiego, przedstawia się pod względem zewnętrznym i pod względem treści równie korzystnie, jak poprzednie. Poświęcony jest „nieustraszonym przywódzcom czeskich mniejszości“, dd.: Dr. Wacławowi Pařikowi, prezesowi Sokoła trzebenickiego i Dr. Wacławowi Šamánkowi, prezesowi Sokoła libereckiego. — Po części kalendarzowej następują życiorysy i portrety obydwu powyższych druhów, przegląd czynności sokolej w r. 1897, dalej, „podnieśmy gimnastyczną czynność naszych towarzystw sokolich“, następnie „jak się powinien zachowywać prawy Sokół“, ustawa zasadnicza z r. 1867 o prawach obywatelskich, zasadnicze postanowienia Związku czeskosłowiańskiego sokolstwa i czeskiego Związku sokolego, o uszykowaniu żupy podczas publicznego występu. Bardzo obfita i staranna część statystyczna, którą ten rocznik zakończony, może być poważną dla nas nauką. Godzi się zauważyć, że pierwszy raz w tym roczniku, w części statystycznej o sokolstwie polskiem uniknięto szczęśliwie dotychczasowych usterek i wszystkie imiona własne tak miejscowości jak osób podano wiernie z zachowaniem pisowni polskiej. — Wydawnictwo to zalecamy druhom i bibliotekom sokolim.

— **Związek czeskosłowiańskiego sokolstwa**, do którego należą Towarzystwa sokole w Czechach, Morawii, Szląsku i w Niższej Austryi miał z końcem r. 1896, nie licząc towarzystw niezwiązk[illegible]ch (14), w Czechach: 15 żup, 342 towarzy[illegible] 34.891 członków, 9.140 (26%) ćwiczeńców, 1.6[illegible]zycieli gimnast. i przodowników; w Morawii [illegible]sku: 5 żup, 87 towarzystw, 7.648 czł., 2.364 [illegible] ćwiczeńców, 443 naucz. i przodowników; w N. [illegible]yi: 1 żupę, 6 towarzystw, 888 czł., 450 (50%) ćwicz., 25 naucz. i przod., czyli razem 21 żup, 435 towarzystw, 43.427 członków, 11.954 ćwicz., 2.078 nauczycieli gimn. i przodowników.

Z końcem roku 1897 wymienia „Sbornik sokolský“ w spisie statystycznym te same liczby, atoli z „przeglądu czynności“ wynika, że żup było 26 (+5), towarzystw 466 (+31). Oczywiście przybyło także członków i ćwiczeńców. U nas — inaczej.

— **Papierowe podłogi w sokolniach.** Najnowszym materyałem na podłogi w salach ćwiczebnych jest masa papierowa, zwana papyrolith. Podłoga taka odróżnia się wielką elastycznością, brakiem odgłosu i zupełnem bezpieczeństwem od ognia. Taka podłoga może być jednolita lub też naśladująca barwną mozaikę.





Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.